

Утверждаю

Шаповалов М.Н.



### ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на весенне-летний период  
для МБДОУ Кашарский д\с №2 «Сказка» (с 1 года до 3 лет)

Согласовано :

Заведущий МБДОУ Кашарский д\с №2 «Сказка»



(Ф.И.О)

и скреплено

) ЛИСТОВ

*Шаповалов М.Н.*

## Меню приготавливаемых блюд на весенний период с 1 года до 3 лет

он: Кашары д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(гречневый).	150	4,48	4,11	12,81	106,65	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Бутерброд с повидлом.	40	1,99	3,14	22,05	124,8	2	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>370</b>	<b>6,53</b>	<b>7,27</b>	<b>44,32</b>	<b>269,34</b>		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>		
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	180	4,04	2,18	11,28	80,82	90	
	Плов из птицы.	140	13,53	11,33	23,79	251,33	321	
	Овощи соленные (огурец).	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>575</b>	<b>20,81</b>	<b>13,95</b>	<b>101,45</b>	<b>614,09</b>		
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
	Кефир кисло-молочный напиток.	150	7,83	6,75	10,8	135	386,01	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>10,78</b>	<b>9,1</b>	<b>48,3</b>	<b>318</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 295</b>	<b>38,87</b>	<b>30,47</b>	<b>209,22</b>	<b>1264,76</b>		250-00	

(лист 2)

Рацион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	101	
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>364</b>	<b>10,51</b>	<b>10,84</b>	<b>43,18</b>	<b>315,14</b>		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>67,5</b>		
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,31	3,54	9,17	73,8	63	
	Оладьи из печени (Печень тушеная в соусе)	80	13,96	13,63	9,51	217,4	282	
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	120	2,45	3,84	16,35	109,8	339	
	Салат из моркови	35	0,44	0,03	4,06	18,31	42	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>635</b>	<b>21,26</b>	<b>21,48</b>	<b>82,72</b>	<b>613,75</b>		
Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332	
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>4,5</b>	<b>5,05</b>	<b>52,35</b>	<b>271,83</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 299</b>	<b>36,67</b>	<b>37,77</b>	<b>188,05</b>	<b>1268,22</b>		250-00	

Рацион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>364</b>	<b>9,66</b>	<b>12,8</b>	<b>51,06</b>	<b>363,05</b>	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	80	5,46	6,27	6,9	106	304
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	100	4,21	3	25,9	147,5	330
	Салат из свеклы отварной.	35	0,5	2,13	2,93	32,87	34
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
<b>Итого за Обед</b>		<b>615</b>	<b>15,21</b>	<b>13,88</b>	<b>91,7</b>	<b>556,23</b>	
Полдник	Бутерброд с повидлом.	50	2,49	3,93	27,56	156	2
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>2,55</b>	<b>3,95</b>	<b>37,02</b>	<b>193,89</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 359</b>	<b>28,17</b>	<b>30,78</b>	<b>194,93</b>	<b>1176,5</b>	<b>250-00</b>

Рацион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый).	150	3,61	3,81	12,62	99,3	101
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>370</b>	<b>8,36</b>	<b>7,08</b>	<b>35,94</b>	<b>243,33</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>67,5</b>
Обед	Суп картофельный с крупой ячневый.	180	1,57	2,05	10,29	65,88	86
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	261
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	100	5,73	1,53	25,76	162,5	330
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
<b>Итого за Обед</b>		<b>580</b>	<b>18,33</b>	<b>8,57</b>	<b>81,88</b>	<b>503,82</b>	
Полдник	Сырники из творога(с сметаной)	70	10,9	7,39	6,65	136,5	245
	Молоко кипяченое.	150	4,57	4,07	7,56	85	419
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>15,47</b>	<b>11,46</b>	<b>14,21</b>	<b>221,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 270</b>	<b>42,56</b>	<b>27,51</b>	<b>141,83</b>	<b>1036,15</b>	<b>250-00</b>

Рацион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет		Неделя: 1			День: пятница			(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Яйцо вареное	45	5,72	5,18	0,32	70,88	227	
	Капуста тушеная.	100	2,09	3,71	9,59	80	143	
	Чай с сахаром и лимоном	195	0,12	0,02	10,1	40,58	412	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>374</b>	<b>10,33</b>	<b>12,11</b>	<b>33,92</b>	<b>288</b>		
<b>Завтрак 2</b>								
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>		
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87	
	Котлеты,биточки,шницели рубленые.	60	6,64	19,55	9,42	240	299	
	Макароны отварные с маслом.	100	3,69	2,26	17,71	105,85	219	
	Икра овощная свекольная.	35	0,82	1,61	4,32	35,04	55	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
<b>Итого за Обед</b>		<b>595</b>	<b>18,2</b>	<b>27,65</b>	<b>86,83</b>	<b>672,35</b>		
<b>Полдник</b>								
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330	
	Ряженка кисло-молочный напиток.	150	4,35	3,75	6,3	93	386	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,75</b>	<b>5,4</b>	<b>44,95</b>	<b>270</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 319</b>	<b>35,03</b>	<b>45,31</b>	<b>180,85</b>	<b>1293,68</b>	<b>250-00</b>	

Рацион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет		Неделя: 2			День: понедельник			(лист 6)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>364</b>	<b>6,9</b>	<b>7,67</b>	<b>36,82</b>	<b>246,03</b>		
<b>Завтрак 2</b>								
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>67,5</b>		
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с клецками	180	1,51	2,42	8,74	62,82	91	
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	80	5,46	6,27	6,9	106	304	
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	100	4,21	3	25,9	147,5	330	
	Овощи соленные (огурец).	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
<b>Итого за Обед</b>		<b>615</b>	<b>14,42</b>	<b>12,13</b>	<b>107,92</b>	<b>598,26</b>		
<b>Полдник</b>								
	Бутерброд с повидлом.	50	2,49	3,93	27,56	156	2	
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>6,16</b>	<b>7,12</b>	<b>43,38</b>	<b>263</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 309</b>	<b>27,88</b>	<b>27,32</b>	<b>197,92</b>	<b>1174,79</b>	<b>250-00</b>	

Рацион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,31	3,91	14,13	108,9	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>364</b>	<b>9,56</b>	<b>9,52</b>	<b>42,4</b>	<b>296,44</b>	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный).	180	1,97	4,28	9,85	85,86	65
	Птица тушеная в соусе с овощами	140	12,17	3,71	3,88	127,22	319
	Салат из моркови	35	0,44	0,03	4,06	18,31	42
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527
<b>Итого за Обед</b>		<b>575</b>	<b>17,68</b>	<b>8,46</b>	<b>61,42</b>	<b>425,83</b>	
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой.	60	10,52	7,23	10,29	148,2	251
	Сметана	5	0,07	0,38	0,09	4,05	540
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418
<b>Итого за Полдник</b>		<b>215</b>	<b>11,34</b>	<b>7,76</b>	<b>25,53</b>	<b>215,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 304</b>	<b>39,33</b>	<b>25,89</b>	<b>144,5</b>	<b>1001,18</b>	<b>250-00</b>

Рацион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой(ячневый).	150	4,17	3,87	13,76	106,65	101
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>364</b>	<b>6,63</b>	<b>7,09</b>	<b>37,13</b>	<b>241,08</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>67,5</b>
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	80	9,4	5,47	1,94	95	266
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	100	5,64	5,99	27,64	189,97	171
	Салат из белокочанной капусты.	35	0,49	1,78	3,03	30,07	21
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
<b>Итого за Обед</b>		<b>615</b>	<b>20,57</b>	<b>15,72</b>	<b>88,58</b>	<b>584,9</b>	
Полдник	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>1,46</b>	<b>1,67</b>	<b>48,11</b>	<b>214,89</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 309</b>	<b>29,06</b>	<b>24,88</b>	<b>183,62</b>	<b>1108,37</b>	<b>250-00</b>

Рацион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет		Неделя: 2		День: четверг				(лист 9)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>370</b>	<b>11,95</b>	<b>12,85</b>	<b>51,01</b>	<b>372,65</b>		
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	
	Гуляш из отварного мяса.	60	13,75	10,87	3,49	166,67	293	
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	100	2,04	3,2	13,63	91,5	339	
	Салат из свеклы отварной.	35	0,5	2,13	2,93	32,87	34	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
<b>Итого за Обед</b>	<b>595</b>	<b>20,66</b>	<b>20,2</b>	<b>69,37</b>	<b>550,1</b>			
Полдник	Печенье .	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332	
	Молоко кипяченое.	150	4,57	4,07	7,56	85	419	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,32</b>	<b>8,97</b>	<b>44,76</b>	<b>293,5</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 315</b>	<b>41,68</b>	<b>42,17</b>	<b>180,29</b>	<b>1279,58</b>	<b>250-00</b>		

Рацион: Кашары д/с с 1 года до 3 лет		Неделя: 2		День: пятница				(лист 10)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(пшеничной).	150	4,44	3,87	13,83	109,32	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>364</b>	<b>6,9</b>	<b>7,09</b>	<b>37,2</b>	<b>243,75</b>		
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>67,5</b>		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87	
	Котлеты рыбные любительские	60	8,37	2,93	6,78	87	272	
	Макароны отварные с маслом.	100	3,69	2,26	17,71	105,85	219	
	Овощи соленые (огурец).	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>595</b>	<b>19,25</b>	<b>9,42</b>	<b>102,62</b>	<b>571,81</b>		
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
	Кефир кисло-молочный напиток.	150	7,83	6,75	10,8	135	386,01	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>10,78</b>	<b>9,1</b>	<b>48,3</b>	<b>318</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 259</b>	<b>37,33</b>	<b>26,01</b>	<b>197,92</b>	<b>1201,06</b>	<b>250-00</b>		

Итого за период	13 038	356,58	318,11	1819,13	11804,29		
Среднее значение за период		35,7	31,8	181,9	1180,4		

Составил Манд Администратор

Утвердил Манд



Прошито, пронумеровано

печатью \_\_\_\_\_ ( 4 )

Должность \_\_\_\_\_ Манд

Подпись Манд Манд

